



Als Interim Managerin für System- & Qualitätsmanagement konnte ich immer wieder beobachten, wie sich besonders in den Führungsetagen die anhaltenden Anspannungen – verursacht

durch die permanenten beruflichen Herausforderungen auf höchstem Niveau – in psychosomatischen Symptomen unterschiedlichster Ausprägung manifestierten.

Die Suche nach Lösungsmöglichkeiten führte mich zur Yoga-Philosophie und der Entwicklung eines One-to-one-Konzepts – speziell auf die Bedürfnisse im Business ausgerichtet – was erstaunlich positive Ergebnisse möglich macht.

Für mich steht damit nicht Yoga im Mittelpunkt, sondern Ihr Anspruch!

So ist es mir eine ganz besondere Freude, mit den Wirkweisen des Yoga beitragen zu können, Ihre Lebensqualität zu steigern und dadurch auch Ihre Leistungskapazität zu stabilisieren.

Ihre Iris Liedl

zertifiziert nach den Standards der International Yoga Federation & der European Yoga Alliance.

YOGABREAK
Persönlich für Sie!

YOGABREAK
Persönlich für Sie!



Iris Liedl

Ihr BusinessYogaCoach

YOGABREAK

Persönlich für Sie!

Sie wünschen sich ...

- einen wohltuenden & effizienten „Break“ in Ihrem beruflichen Hochleistungsmodus.
- einen kurzfristigen mentalen & körperlichen Frische-Kick für zwischendurch!
- Prävention & Linderung von stressbedingten Beschwerden.
- Unterstützung bei der Bewältigung von berufsbedingten Ausnahmesituationen.
- generelle Steigerung Ihrer Beweglichkeit und Körperspannung.
- eine ganz allgemeine Harmonisierung & Vitalisierung von Körper, Geist & Seele.

Sie möchten ein ganz exklusiv auf Ihre persönliche Situation zugeschnittenes unkompliziertes Ausgleichsprogramm ohne großen Aufwand. Individuell & diskret in Ihren Räumlichkeiten vor Ort.

Dann ist mein YogaCoaching - Angebot genau das Richtige für Sie!

Yoga, verstanden als eine „Tool-Box“, ermöglicht ausgewählte Körperübungen (auch am Schreibtisch im Businessoutfit möglich) – abgestimmt auf Ihre ganz individuellen Ansprüche – in Kombination mit wirkungsvollen Atem- und Tiefenentspannungsübungen.

Dies garantiert Ihnen ein Yoga-Erlebnis, dessen positives Ergebnis Sie ganz unmittelbar spüren können.

Die bewusst kurz gehaltenen Einheiten lassen sich besonders gut in Ihren straff organisierten Terminplan integrieren.

Gerne erstelle ich Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot.

Sie erreichen mich telefonisch unter +49(0)176.61035369

oder einfach per Email iris.liedl@outlook.de

Iris Liedl – Ihr BusinessYogaCoach